



NUTRIȚIA ADECVATĂ ȘI ROLUL EI ÎN GESTIONAREA GREUTĂȚII ȘI PREVENIREA OBEZITĂȚII



Autori: PERMEACOVA-RUSNAC Elvira, DONICI Elena, VALICA Vladimir
Conducător științific: VALICA Vladimir, dr. hab. șt. farm., profesor universitar
Catedra de chimie farmaceutică și toxicologică, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”

INTRODUCERE

Obezitatea este o problemă majoră de sănătate publică, asociată cu boli cardiovasculare, diabet și tulburări metabolice. Nutriția adecvată joacă un rol central în prevenirea excesului ponderal, menținerea greutateii optime și promovarea sănătății pe termen lung. Adoptarea unor diete echilibrate, bogate în fibre, proteine de calitate și nutrienți esențiali, contribuie la controlul aportului caloric și la reducerea riscului de obezitate.



SCOP

Analizarea literaturii de specialitate privind importanța nutriției în gestionarea greutateii corporale și prevenirea obezității, evidențiind strategiile alimentare eficiente.

MATERIALE ȘI METODE

Lucrarea se bazează pe revizuirea studiilor publicate în baze de date internaționale precum PubMed, Scopus și Web of Science, utilizând termeni de căutare precum: „nutriție echilibrată”, „gestionarea greutateii”, „prevenirea obezității”, „dietă sănătoasă”, „control caloric”. Au fost analizate peste 60 de surse relevante, incluzând studii clinice, metaanalize și ghiduri de nutriție.

CUVINTE-CHEIE

nutriție, gestionarea greutateii, dietă echilibrată.

REZULTATE

Datele din literatură arată că dietele hipocalorice, cu aport adecvat de proteine și fibre, consum redus de zaharuri și grăsimi saturate, și incluziunea regulată a fructelor și legumelor, favorizează pierderea în greutate și menținerea acesteia pe termen lung. Intervențiile nutriționale combinate cu activitatea fizică și consilierea comportamentală au demonstrat eficiență crescută. Dietele bogate în alimente procesate și zaharuri adăugate sunt asociate cu creșterea riscului de obezitate și complicații metabolice.

Tip dietă	Descriere	Exemple de alimente	Avantaje	Limitări
<i>Dieta hipocalorică generală</i>	Reducerea aportului caloric zilnic sub necesarul de întreținere	Fructe, legume, cereale integrale, proteine slabe	Pierdere în greutate treptată, flexibilitate	Necesită monitorizarea caloriilor, poate provoca foame
<i>Dieta mediteraneană</i>	Bazată pe alimente tipice zonei mediteraneene	Ulei de măsline, legume, pește, nuci, fructe	Beneficii cardiovasculare, sustenabilă pe termen lung	Poate fi mai scumpă, necesită adaptare culturală
<i>Dieta low-carb / Atkins</i>	Reducerea carbohidraților pentru a forța organismul să ardă grăsimi	Carne, ouă, legume, lactate, evitarea pâinii, pastelor	Pierdere rapidă în greutate inițial, scade glicemia	Poate fi dificil de menținut, risc de constipație și dezechilibre
<i>Dieta ketogenică</i>	Extrem de săracă în carbohidrați, bogată în grăsimi	Carne grasă, unt, brânzeturi, ouă, legume cu frunze verzi	Arderea grăsimilor prin cetoză, control glicemie	Necesită supraveghere medicală, nu e potrivită pentru toți
<i>Dieta DASH</i>	Concepută pentru reducerea hipertensiunii	Fructe, legume, cereale integrale, lactate degresate, puțină sare	Beneficii cardiometabolice, echilibrată	Pierdere în greutate mai lentă dacă nu se reduce caloric
<i>Dieta proteică / high-protein</i>	Creșterea aportului de proteine pentru sațietate și conservarea masei musculare	Carne slabă, ouă, leguminoase, lactate	Reduce pofta de mâncare, menține masa musculară	Excesul de proteine poate afecta rinichii dacă există boli preexistente
<i>Dieta intermitent fasting</i>	Alternarea perioadelor de post cu perioade de alimentație	16/8, 5:2 sau alte scheme	Poate reduce aportul caloric total, ușor de aplicat	Nu este recomandată persoanelor cu diabet insulino-dependent sau tulburări alimentare

CONCLUZII

Nutriția adecvată reprezintă un factor cheie în prevenirea și gestionarea obezității. Implementarea strategiilor alimentare echilibrate și personalizate, însoțite de educație nutrițională și activitate fizică regulată, poate contribui semnificativ la menținerea greutateii optime și la reducerea riscului de boli asociate excesului ponderal.